

L'ancrage énergétique

Mary Laure Teyssedre

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Mary Laure Teyssedre

L'ANCRAGE ÉNERGÉTIQUE

Retrouvez la force en vous !



jouvence
EDITIONS

Mary Laure Teyssedre

L'ancrage énergétique



Retrouvez la force en vous !

jou**issance**
EDITIONS

Du même auteur
Osez vivre de votre passion, 2011
Comment attirer l'argent et l'abondance, 2010

Catalogue gratuit sur simple demande
ÉDITIONS JOUVENCE
Avenue Adrien-Jeandin 1
1226 Thonex — Suisse
Mail : info@editions-jouvence.com
Site internet : www.editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2012
© Édition numérique Jouvence, 2013
ISBN 978-2-88905-143-4

Composition : Nelly Irniger
Couverture : Éditions Jouvence
Dessin couverture + p. 5, 12, 65 : ©Jean Augagneur
Portrait de quatrième de couverture et page 95 : © Guy Larra
Dessins intérieurs : USDI, exceptés p. 71 ©Laure Fons,
p. 78-82 ©Sylvie Giuliana, www.germesdelumiere.com

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction

1 • Définition et utilité de l'ancrage

Testez-vous : Êtes-vous « ancré(e) » ?

Récapitulatif des caractéristiques principales du manque d'ancrage

Autres caractéristiques possibles des personnes en manque d'ancrage

Pourquoi n'est-on pas ancré ?

Pourquoi l'ancrage est-il important ?

2 • Prendre conscience de la Terre, de la nature

S'en rapprocher... Reprendre contact avec elle

L'honorer

S'ancrer pour déstresser

3 • Visualiser, imaginer, ressentir

Les racines

S'ancrer pour se régénérer

S'ancrer pour se sentir en sécurité

S'ancrer pour réussir son examen

La colonne de lumière

S'ancrer pour se protéger

Le hara

S'ancrer pour parler en public

La couleur rouge

S'ancrer pour éviter les migraines à répétition

Votre squelette

S'ancrer pour voir la vie du bon côté

Autres visualisations ou méditations créatrices possibles

S'ancrer pour négocier

4 • S'ancrer au quotidien

Prendre conscience de son corps

S'ancrer, c'est accepter son corps tel qu'il est

Comment faire l'apprentissage de l'acceptation de ce corps ?

S'aider de ce que vous ingérez

S'ancrer pour lutter contre l'anxiété

S'aider de ses vêtements

S'ancrer pour se sentir mieux dans sa peau

S'aider du reste de votre corps...

S'ancrer pour prendre l'avion !

5 • Quelques exercices physiques

S'ancrer pour manifester ce que l'on souhaite dans la vie

6 • ...et ludiques

Mandalas

S'ancrer pour le plaisir !

Les pierres

Conclusion

Remerciements

Bibliographie

À propos de l'auteur

Introduction

À l'époque où les thérapies complémentaires et les méthodes de développement personnel visant à un mieux-être et une diminution du stress prennent de plus en plus de place dans le processus de retour à la pleine santé à disposition des malades, l'une des priorités annoncées pour ces techniques est l'« ancrage », l'« enracinement ».

Yoga, Tai Chi et autres méthodes sportives venues d'Orient proposent même des postures adéquates pour améliorer et pratiquer cet ancrage au quotidien.

- Mais que signifie exactement « être ancré » ?
- Et surtout, à quoi cela sert-il exactement ?
- Enfin, quels sont les moyens pour y parvenir ?

C'est à ces trois questions, en apparence bien simples, qu'espère répondre cet ouvrage. C'est une approche énergétique, avec des techniques de méditations, des visualisations ainsi que quelques postures et exercices physiques qui vous y sont présentés. Il se veut concis et pratique, avec des exemples utiles pour vous aider à vous ancrer et aussi à améliorer votre vie quotidienne. Bonne lecture !



1

Définition et utilité de l'ancrage énergétique

Être ancré, c'est être connecté à la terre. Certes, nous le sommes tous physiquement car nos pieds foulent le sol. Pourtant, consciemment, très peu d'entre nous ressentent cette connexion. Dans ce lien à la Terre se trouve aussi l'acceptation d'être présent ici et maintenant.

Au niveau énergétique, on peut compléter cette définition par :

- **Être bien présent dans son corps, se sentir en sécurité** dans ce corps et sur cette planète, habiter pleinement son corps pour pouvoir agir au mieux en toutes circonstances.
- **Avoir la pleine conscience que nous sommes parfaitement à notre place** à chaque moment de notre vie.
- **Accepter pleinement ce corps** que notre âme a choisi comme véhicule pour sa mission et œuvrer pour manifester celle-ci dans notre vie.
- **Avoir la facilité de la manifestation**, la réalisation des projets, des idées et des rêves.
- **Avoir la force et la clarté de l'intention.** Savoir ce que l'on veut et s'y tenir.
- **Accepter les épreuves** qui nous sont envoyées comme des expériences de vie. Pouvoir ainsi pratiquer le détachement émotionnel nécessaire pour y faire face efficacement.

Synonymes du verbe « ancrer »

fixer, enraciner, affermir, attacher ; implanter ; fixer, consolider ; s'enraciner

Testez-vous : Êtes-vous « ancré(e) » ?

1 • Parmi ces arbres, lequel préférez-vous ?



A



B



C



D

- 2 • Vous êtes en train de vous servir à boire quand la porte de la cuisine claque violemment :
- a - vous n'entendez même pas la porte claquer
 - b - vous renversez votre boisson ou vous versez tout à côté
 - c - vous sursautez, mais ne perdez pas une goutte
 - d - vous continuez ce que vous étiez en train de faire sans même tourner la tête
- 3 • Il vous est déjà arrivé :
- a - d'entendre des voix
 - b - de voir des choses non conventionnelles
 - c - d'avoir des hallucinations alors que vous n'étiez sous l'emprise d'aucune drogue
 - d - rien de tout cela
- 4 • Au niveau de la santé :
- a - vous souffrez de problèmes de circulation sanguine dans les jambes
 - b - vous tombez régulièrement
 - c - vous vous êtes déjà cassé la jambe plus d'une fois, ou vous souffrez de problèmes plantaires ou aux chevilles
 - d - vous n'avez jamais eu ce type de problème
- 5 • Vous êtes plutôt du genre :
- a - à avoir des tonnes d'idées et n'en mettre aucune en pratique
 - b - à avoir une idée, vous y tenir jusqu'au bout, même si tous les éléments jouent en votre défaveur
 - c - à organiser facilement les idées des autres
 - d - à organiser facilement vos propres idées
- 6 • Vous vous sentez en sécurité :
- a - chez vous, enfermé à double tour
 - b - chez vos parents, vos amis
 - c - n'importe où; en règle générale, vous êtes à l'aise et vous vous sentez bien partout
 - d - nulle part.
- 7 • Votre rapport à la nature est :
- a - une nécessité tous les jours
 - b - au moins une fois par semaine un grand bol d'air
 - c - vous êtes plutôt ville, shopping, télé; la campagne n'est pas votre truc
 - d - rien que de regarder un coucher de soleil, ça vous requinque pour la semaine...
- 8 • Vous faites du sport :
- a - deux à trois fois par semaine minimum, c'est une nécessité
 - b - au moins une fois par semaine, il faut bien se tenir en forme
 - c - bien sûr, tous les jours, par procuration, à la télévision

d - du quoi ?

oui

☐

avez déjà pensé au suicide

☐

souffrez régulièrement d'horribles migraines

☐

êtes extrêmement angoissé à longueur de journée

☐

stressez très facilement

☐

pleurez à chaudes larmes très facilement

☐

manière générale, vous détestez votre corps

☐

général, vous ignorez votre propre maladie le plus longtemps possible

Points

Question 1	a	0	b	1	c	1	d	0
Question 2	a	1	b	1	c	0	d	0
Question 3	a	1	b	1	c	1	d	0
Question 4	a	1	b	1	c	1	d	0
Question 5	a	1	b	0	c	0	d	0
Question 6	a	1	b	1	c	0	d	1
Question 7	a	0	b	0	c	1	d	0
Question 8	a	0	b	0	c	1	d	1
Questions 9 à 15 : 1 point pour chaque oui.								

Résultats

Moins de 4 points

Bravo, vous semblez plutôt bien ancré pour quelqu'un habitant notre société moderne. Vous avez certainement beaucoup de facilités pour manifester ce que vous souhaitez dans votre vie, avez confiance en vous et vous sentez généralement assez bien partout. Vous n'avez sans doute pas vraiment besoin de ce livre, mais autour de vous, il y a sûrement quelqu'un à qui vous allez pouvoir l'offrir !

Entre 4 et 8 points

Quelques exercices d'ancrage pourraient vous aider à vous sentir plus en sécurité, à reprendre confiance en la vie et en votre corps. Votre rapport à la Terre et aux autres s'en verra certainement bien amélioré.

Plus de 8 points

Vous privilégiez la spiritualité et n'êtes pas du tout intéressé par les choses du quotidien. Vous avez bien fait de choisir ce livre car de nombreuses informations qui vous sont destinées s'y trouvent !



Récapitulatif des caractéristiques principales du manque d'ancrage

- ▶ vous sursautez au moindre bruit,
- ▶ vous êtes extrêmement angoissé à longueur de journée,
- ▶ vous souffrez régulièrement d'horribles migraines,
- ▶ vous avez des hallucinations, entendez des voix ou voyez des choses « non conventionnelles »,
- ▶ vous tombez régulièrement,
- ▶ vous avez mal aux jambes, vous ne sentez plus vos jambes,
- ▶ vous avez les articulations fragiles, les chevilles toutes fines,
- ▶ vous avez des tonnes d'idées, mais vous n'arrivez jamais à les mettre en pratique,
- ▶ vous êtes extrêmement spirituel et les choses du quotidien ne vous intéressent absolument pas,

vous ne trouvez pas grand intérêt en la Vie,

vous avez toujours les pieds froids,

vous avez un gros problème avec l'argent,

vous n'avez aucune confiance en vous,

vous avez beaucoup de mal à dire non,

vous avez du mal à vous faire respecter... et à vous respecter vous-même d'ailleurs,

il n'y a pas un seul endroit où vous vous sentez en sécurité (sauf, éventuellement, enfermé à double tour chez vous)

vous manquez de confiance en votre corps et avez une tendance à l'hypocondrie,

vous n'êtes pas en sécurité dans votre corps.

Autres caractéristiques possibles des personnes en manque d'ancrage



- Leur corps énergétique ne « suit » pas le corps physique, il se trouve bien plus haut... Éventuellement, le corps physique s'y est habitué avec le temps. Du coup, les personnes en manque d'ancrage peuvent être très grandes, voire filiformes.
- Elles peuvent être très « mentales », ressassant tout le temps les mêmes choses.
- En les regardant, vous êtes systématiquement attirés par les yeux, le visage, extrêmement brillant, lumineux. L'énergie est concentrée sur les yeux, la tête. Les jambes ne se notent même pas, aucune énergie (ou très peu) n'y circule.
- Elles peuvent avoir souvent l'air absentes, les yeux vides, hagards ou stressés.

- Leurs connaissances ont tendance à les définir comme « constamment dans la lune », voire même « complètement barré ». L'exact opposé de ces deux expressions est justement « enraciné, ancré à la Terre » et « bien présent dans son corps ».

Pourquoi n'est-on pas ancré ?

Il y a plusieurs explications possibles, mais on pourrait (presque) résumer le manque d'ancrage ainsi : la peur !

Comme l'explique parfaitement Barbara Ann Brennan dans ses deux livres, *Le pouvoir bénéfique des mains* et *Guérir par la lumière* (cf. bibliographie), l'une des principales raisons du manque d'ancrage peut venir d'une expérience traumatisante à la naissance, juste avant la naissance ou dans les premiers jours de vie.

- Le traumatisme peut venir du rejet ou de l'hostilité directe d'un parent pour le nouveau-né. Il peut aussi être lié à la naissance en elle-même et au processus de l'accouchement. Ce traumatisme peut être réel ou vécu comme tel par l'enfant.

Pour se protéger de la douleur et du rejet ressenti, l'âme de la personne n'aspire qu'à une chose : retourner dans le monde spirituel originel. Elle « choisit » alors de rester hors de son corps ; de ne pas l'habiter complètement. Elle ne se sent pas du tout en sécurité, puisque la première expérience dans son corps a été douloureuse (sur les plans physique ou émotionnel). C'est alors un « système de défense énergétique » qui se met en place pour éviter de sentir à nouveau le rejet, la peur, la douleur, l'angoisse.

Dans nos sociétés occidentales, la séparation de la mère dès les premières minutes de la vie peut contribuer à l'assimilation du rejet dans l'inconscient du nouveau-né. Heureusement, le contact peau à peau et le respect d'un temps de contact entre les parents et le nouveau-né, avant la séparation pour le nettoyage et les examens d'usage, se pratique maintenant de plus en plus dans les maternités. Le fait de porter le bébé contribue aussi à rassurer le nouveau-né et à éviter ou contrebalancer ce qui pourrait être vécu par le tout jeune enfant comme du rejet. Les personnes ayant vécu cette blessure ont une très grande capacité à se projeter en dehors de leur corps en cas de danger, perçu ou véritable. Elles peuvent avoir des difficultés à se présenter en public ou à prendre contact avec des personnes inconnues, de peur d'être encore rejetées. Du coup, elles ont tendance à s'exclure elles-mêmes. Le travail d'ancrage aura pour but principal de se sentir en sécurité à tout moment.

- Le traumatisme peut aussi avoir comme origine, lors de la petite enfance, des souvenirs douloureux liés aux dangers physiques : décès d'un parent proche ou d'un membre de la fratrie, accident grave auquel l'enfant a assisté, situation de danger ou de violence directement à son encontre ou même à celui de ses parents. Encore une fois, la violence ressentie peut être physique ou émotionnelle.

D'autres circonstances de vie peuvent aussi provoquer ce manque d'ancrage :

- L'abandon, par exemple. Encore une fois, cet abandon peut être réel ou ressenti comme tel. Dans ce cas, l'enfant aura tendance à développer une forte dépendance aux autres, une nécessité de reconnaissance, une insatiabilité. Il se sentira vide et se « nourrira » de son rapport aux autres. Un travail sur l'ancrage facilitera alors grandement la confiance en soi, le respect de soi-même et de ses besoins, et le sentiment de soutien à tout moment par lui-même et par la Vie.
- La trahison : l'essentiel du manque d'ancrage se situe alors dans le manque de confiance fait à l'autre et à la vie en général. Le travail d'ancrage permettra d'oublier une agressivité latente pour acquérir une nouvelle détente, une relaxation et une nouvelle confiance...
- La blessure d'intrusion peut aussi être à l'origine d'un manque d'ancrage. L'enfant, ne se sentant pas respecté dans ses besoins primaires, s'« évade » énergétiquement de son corps pour retrouver (illusoirement) son monde intérieur. L'ancrage permettra de renforcer les « barrières énergétiques » de l'être, pour qu'il se sente respecté et en sécurité en toutes circonstances.

De manière générale, les sociétés modernes sont beaucoup moins en contact direct avec la nature qu'auparavant, ce qui ne favorise pas l'ancrage.

Enfin, l'ancrage fluctue selon les circonstances. Ainsi, devant un danger ou une situation perçue comme telle (parler en public, par exemple), une personne en général suffisamment ancrée peut alors perdre ses capacités et avoir besoin de quelques bons conseils pour garder ses moyens. Une peur ponctuelle peut évoluer en « habitude énergétique ». Avec un peu de prise de conscience de son propre fonctionnement, l'ancrage énergétique se travaille très facilement.

Pourquoi l'ancrage est-il important ?

Comme expliqué précédemment, le fait d'être ancré peut apporter :

- un sentiment de sécurité,
- une « nourriture » spirituelle, le sentiment d'être rassasié,
- une confiance en la vie,
- la confiance en soi,
- le sentiment d'être à sa place.

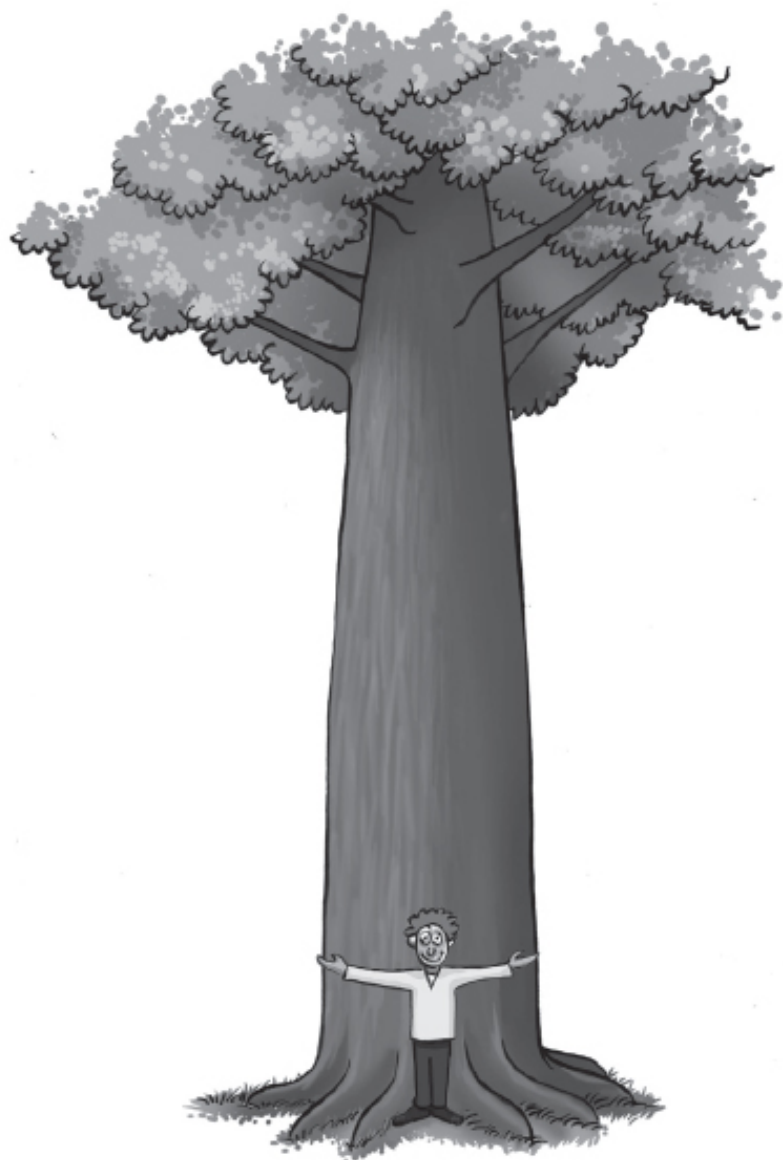
Cependant, il y a d'autres avantages à s'ancrer :

- Être ancré permet de croître et d'avancer : grâce à de bonnes et fortes racines, les branches de l'arbre ont plus de force pour s'élever plus haut...
- Être ancré permet de pouvoir mettre en œuvre nos idées, de matérialiser nos désirs, d'avoir une clarté d'intention et une facilité d'action.
- Avoir une démarche de développement personnel et spirituel permet de progresser dans la compréhension de sa vie et ainsi la vivre pleinement.

L'ancrage permet d'appliquer la spiritualité au quotidien, dans la vie de tous les jours, en relation avec sa famille, ses amis, ses collègues de travail. Le quotidien n'est pas là pour mettre des « bâtons dans les roues », mais pour nous permettre d'atteindre la connaissance et la sagesse ; pour nous montrer le chemin de la connaissance de soi à travers tous les petits événements que nous rencontrons.

Accepter ce quotidien et le reconnaître comme notre maître enseignant est la spiritualité. Ainsi, nous pourrions transmettre les valeurs d'amour, de joie, de paix, de guérison intérieure au plus grand nombre, montrer à tous que nous pouvons tous être heureux, détachés, positifs dans le monde matériel qui est le nôtre aujourd'hui. De nouveau : plus nous sommes ancrés dans le quotidien, plus l'accès à la spiritualité est facilité.

***« Nous sommes des êtres spirituels vivant
une expérience humaine temporaire ! »***



2

Prendre conscience de la Terre, de la nature

Se souvenir de cette terre qui nous nourrit..., elle le fait depuis toujours et encore aujourd'hui.

S'en rapprocher... Reprendre contact avec elle

- Marcher pieds nus dans l'herbe.
- Se promener dans des parcs ou des grands espaces et apprécier les merveilles naturelles qui vous entourent.
- Laisser l'eau vivante couler le long de ses jambes dans le lit d'une rivière, se baigner sous une cascade, marcher sur le sable au bord de la mer et laisser chaque vague vous chatouiller les pieds, respirer l'air salin, apprécier le sel des embruns se déposer sur vos joues, respirer à plein poumons l'air pur de la mer. Nager, si vous en avez l'occasion, 20 minutes par jour dans une eau la plus saine possible.



- Se promener en forêt, respirer les odeurs, apprécier les racines, les mousses, le tapis de feuilles.
- Respirer l'air de la montagne, en hiver ou en été, et prendre

conscience de la grandeur et la pureté de ce qui nous entoure comme de notre petitesse.

- Apprécier les couchers de soleil, pas seulement pendant les vacances, partout où vous vous trouvez...
- Regarder le ciel plusieurs fois par jour, prendre le temps de l'observer, d'en apprécier les couleurs.
- Laisser l'esprit vagabonder dans les étoiles, observer la lumière de la lune, ses quartiers, sa plénitude ou son absence.
- Jardiner, que ce soit dans un potager ou en plantant quelques graines en pots dans votre appartement... Prendre plaisir de regarder pousser ces graines et d'honorer le travail exceptionnel qu'accomplit la nature à transformer n'importe quelle graine en plante magnifique.

L'honorer

- Lui offrir un petit cadeau.
- Planter un arbre.
- La nettoyer en ramassant les déchets semés dans la nature par d'autres humains moins respectueux.
- Lui parler doucement.
- La bénir.
- Prendre conscience de ses habitants, visibles et invisibles, de l'animal commun au plus petit insecte. Nous sommes tous reliés, habitants de la même planète.
- Visualiser notre planète bleue et lui offrir notre intention de guérison, pour elle qui nous nourrit toujours bien que nous la saccagions.
- Enlacer un arbre, l'entourer de ses bras, s'adosser à lui, lui parler, prendre conscience de ses racines, laisser ses pieds s'enfoncer et s'entremêler aux racines de l'arbre, laisser son dos se fondre au tronc de l'arbre, visualiser ses bras, sa tête comme les branches qui poussent, devenir l'arbre, inviter les petits oiseaux à se nicher dans ses cheveux devenus branches et laisser tous ses sens s'ouvrir à cette nouvelle conscience.



S'ancrer pour déstresser

Reprendre contact avec la nature est le meilleur moyen de déstresser, de revenir aux choses essentielles, de retrouver la clarté de pensée, d'arrêter le travail sans fin du cerveau pour faire place à la facilité du cœur.

- « Dès que je le peux, si possible chaque soir en quittant le travail, je passe par ce petit parc derrière chez moi. Cela me fait faire un petit détour, mais ce détour en vaut la peine ! Dès que j'arrive dans ce bout de nature, je me plais à observer chaque arbre, chaque nouvelle feuille qui pousse, chaque nouvelle fleur. J'entends le chant des oiseaux, le vent dans les feuilles ou même, en hiver, le silence de la neige et le craquement de mes pas. Cette promenade me permet de ralentir mon rythme, d'inspirer le calme environnant, d'expirer mon stress... et je me sens beaucoup mieux au bout de quelques minutes seulement. Ce temps me permet d'arriver disponible et serein pour passer la soirée en famille. »
- « Quelques jours après avoir commencé à pratiquer l'ancrage, mes

collègues de travail ont remarqué que j'étais plus calme, plus sereine. Je me préparais chaque jour pour rester « zen » avant des réunions importantes, et aussi avant les réunions de famille sujettes à conflits potentiels. »

3

Visualiser, imaginer, ressentir

Il y a plusieurs possibilités de visualisation pour l'ancrage. En voici quelques-unes :

Les racines

Fermez les yeux et concentrez-vous sur la plante de vos pieds.

De chacun de vos pieds, faites pousser des racines et laissez-les s'enfoncer profondément dans le sol.

Puis visualisez vos racines s'étendre, devenir de plus en plus grosses, de plus en plus nombreuses, de plus en plus profondes... Elles s'étendent maintenant à toute votre ville, tout votre département...

Avec une profonde inspiration, laissez venir à vous tous les nutriments de la terre récupérés par vos racines, toute cette énergie nourricière fournie par notre mère la Terre, puis laissez cette énergie remonter doucement dans vos racines, la plante de vos pieds, vos pieds, vos chevilles, vos mollets, vos genoux, vos cuisses, votre bassin, votre ventre, votre colonne vertébrale, votre poitrine, votre cou et votre nuque, toute votre tête...

Avec une lente expiration, utilisez toute cette bonne énergie, cette force nouvelle que vous venez d'acquérir, pour étendre vos racines encore plus loin, encore plus nombreuses, encore plus fortes... vos racines s'étendent, de nombreuses radicules se créent et vos racines englobent maintenant... la France entière, puis l'Europe...

De nouveau, avec une profonde inspiration, inspirez cette énergie régénératrice et laissez-la remonter dans votre corps entier : vos racines, la plante de vos pieds, vos pieds, vos chevilles, vos mollets, vos genoux, vos cuisses, votre bassin, votre ventre, votre colonne vertébrale, votre poitrine, votre cou et votre nuque, votre tête... elle remonte dans vos veines et vos artères, à l'intérieur même de vos os, elle irrigue tous vos organes... Vous vous sentez vivifié...

Encore une fois, à l'expir, laissez vos racines s'étendre toujours plus loin, plus profondes, plus nombreuses, plus fortes : elles entourent maintenant la Terre entière ! Et vous puisez dans cette Terre la sève nourricière qui vous fournit toute l'énergie, le calme, la sérénité, la confiance, la force dont vous avez besoin. Vous ne faites qu'un avec la Terre ; vous êtes l'arbre planté fermement sur cette terre, sûr de lui, fort et fragile à la fois, serein en toutes circonstances, et vous observez...

Laissez vos racines doucement se renforcer, puisez dans vos racines à chaque inspiration et à chaque expiration, renvoyez votre conscience dans la terre nourricière... Laissez doucement votre conscience s'étendre, imaginez vos branches se déployer et ouvrez doucement vos bras... Tout comme l'arbre, accueillez ce que vous offre la terre nourricière et soyez prêt à offrir ce que vous avez... déployez vos branches, laissez vos feuilles onduler doucement au gré du vent, imaginez les oiseaux venir se nicher dans le creux de vos branches... ayez de la gratitude pour ce que vous offre la Terre... et prenez conscience de son rôle, prépondérant dans votre vie d'arbre... et votre vie d'être humain...

Doucement, ouvrez les yeux, en gardant votre arbre bien présent...



S'ancrer pour se régénérer

En cas de fatigue intense, d'épuisement, c'est une technique très efficace de visualiser ses racines et de puiser dans la Terre toute l'énergie dont on a besoin. Toutefois, chacun réagit différemment...

- « *J'utilise cette technique très régulièrement. Dès que je ressens un « petit coup de fatigue » durant la journée, hop, je « fais mes racines » 5 minutes*

et me voilà repartie. Du coup, j'ai même appris à faire cette visualisation assise. J'utilise alors les pieds de ma chaise comme des racines supplémentaires, ce qui est encore plus efficace. »

- « J'ai une petite fille qui a fait ses nuits très tard. Les premières années, elle me réveillait trois ou quatre fois chaque nuit. J'utilisais alors la visualisation des racines avant de dormir, pour récupérer encore plus d'énergie durant mon temps de sommeil, beaucoup plus court que ce qu'il avait l'habitude d'être. Du coup, même avec cinq ou six heures de sommeil seulement, j'arrivais à être en pleine forme le matin. »*
- « J'ai essayé une fois de faire pousser mes racines le soir. Je ne le fais plus car j'avais récupéré tellement d'énergie que cela m'a empêché de dormir. »*

Après avoir pratiqué la visualisation précédente :

Essayez de décoller doucement vos pieds du sol et sentez comment vos racines énergétiques peuvent être encore bien présentes... Jouez avec vos racines... marchez avec elles, par exemple... En croisant quelqu'un, observez comment vous déconnectez vos racines de la Terre... Tentez de garder le sentiment de sécurité même en vous rapprochant de la personne que vous croisez.

Pratiquez cette visualisation le plus souvent possible pour garder des racines fortes, même au milieu de la foule.

S'ancrer pour se sentir en sécurité

Une pratique régulière de ce simple exercice d'ancrage peut permettre de se sentir mieux de façon durable, tout en se manifestant de manière étonnante.

- « J'avais de fortes angoisses et étais quasiment agoraphobe. J'appréhendais chaque sortie en dehors de chez moi, même avec mes amis. J'ai commencé à pratiquer chez moi cette technique et à m'entraîner au fur et à mesure de mes sorties : d'abord jusqu'à la boulangerie, puis un peu plus loin. Au début, je "perdais mes racines" juste à la sortie de mon domicile, mais jour après jour, j'ai vu la différence assez rapidement. Aujourd'hui, je n'y pense même plus ; c'est devenu naturel de visualiser mes racines avant de sortir de chez moi. Du coup, j'ai beaucoup moins peur de la foule. »*
- J'étais dans ma voiture quand j'ai eu une altercation avec un voisin. Celui-ci est devenu très violent et a commencé à donner des coups de pieds dans ma voiture. J'étais coincée dans la rue et ne pouvais pas avancer. Je pratique la visualisation des racines depuis plusieurs années, alors, ma première pensée en entendant les coups sur la voiture a été « je suis en sécurité ici et maintenant » (ce qui était vrai puisque je me*

trouvais dans la voiture) et de visualiser mes racines. Je ne paniquais pas du tout, ce qui était vraiment étonnant. Et juste là, en baissant les yeux, j'ai vu mon téléphone et j'ai alors eu le réflexe d'appeler la police (je n'y avais pas du tout pensé avant !).



Vous pouvez aussi pratiquer cette visualisation/méditation en étant assis.

Asseyez-vous en gardant votre colonne vertébrale bien droite. Utilisez les pieds de la chaise ou de la banquette pour visualiser des racines encore plus nombreuses, toujours plus profondes. Pensez à utiliser votre respiration pour vous aider à vous connecter à la terre ; prenez de grandes respirations ventrales, jusque dans le bas du ventre, pour être de mieux en mieux connecté. Votre dossier vous servira pour laisser votre corps tout entier, jusqu'au niveau du cœur, être accueilli par la Terre. Vous pouvez même imaginer votre fauteuil comme étant le tronc lui-même et vous assis à l'intérieur d'un arbre centenaire. Et vous pourrez alors laisser la Terre vous accueillir ; en toute sérénité...

Et l'accueillir elle aussi.

S'ancrer pour réussir son examen

Déstresser par l'ancrage peut être bien pratique pour avoir les idées claires en temps utile. Pour cela, rien de plus simple : éloignez-vous de l'entrée de la salle d'examen pendant quelques minutes juste avant le début de l'épreuve et visualisez correctement vos racines en y ajoutant des phrases encourageantes pour vous (du type « je réussis parfaitement bien mon examen »).

- *« J'ai pratiqué la technique de l'ancrage lors de mon examen en plusieurs fois : d'abord, avant d'entrer dans la salle, j'ai visualisé des racines en inspirant la confiance en moi plusieurs fois. Puis j'ai fait la même chose une fois assis sur ma chaise. Avant de regarder les questions, j'ai imaginé ma chaise comme un tronc d'arbre ; j'étais bien planté, en sécurité, dans cet arbre et je me connectais à mon propre savoir facilement. Quand j'ai lu les questions, cela m'a permis de ne pas paniquer et d'y répondre calmement, au fur et à mesure. J'ai été admis. »*
- *« Je devais passer un oral pour un examen d'entrée dans une école. J'avais décidé de reprendre mes études à plus de 40 ans et j'avais toujours été fâchée avec le système scolaire. De plus, l'expression orale n'est vraiment pas mon point fort. J'ai pratiqué la visualisation avec les racines, en y associant le souffle – inspiration, expiration – comme j'avais pu le faire auparavant. Du coup, j'ai gardé tous mes moyens face à l'examinatrice, j'ai pu m'exprimer correctement, j'étais parfaitement à l'aise et naturelle, ce qui me paraissait incroyable dans cette situation. J'ai réussi à la convaincre. »*

La colonne de lumière

Cette visualisation est directement issue de la méthode de Peggy Phenix Dubro, EMF Balancing Technique, que vous trouverez présentée dans son livre *Un monde de conscience* (voir bibliographie).

Fermez les yeux et concentrez-vous sur vos pieds.

Imaginez, sentez, ressentez ou visualisez une boule de lumière, à 50 centimètres environ en dessous de vos pieds. Elle représente votre connexion avec la Terre.

Puis imaginez, sentez, ressentez ou visualisez une boule de lumière, à 50 centimètres environ au-dessus de votre tête. Elle représente votre connexion avec le Ciel.

Imaginez, visualisez, sentez ou ressentez maintenant une colonne de lumière qui relierait ces deux boules de lumière, en haut votre connexion au Ciel et en bas votre connexion à la Terre. Laissez cette colonne de lumière rayonner.

Prenez conscience de vos deux connexions avec le Ciel et la Terre et **de votre place entre les deux**. Jouez avec cette colonne de lumière... Imaginez l'énergie, la lumière circuler. De haut en bas, puis de bas en haut. Observez la façon dont elle circule pour vous.

Quel est le « sens de circulation » le plus facile ? A quelle connexion vous reliez-vous le plus facilement ? Le Ciel ou la Terre ?

Laissez maintenant votre colonne de lumière s'étendre dans toutes les directions.

Laissez d'abord ses deux boules de lumière se connecter directement à leur source. Laissez votre connexion avec la Terre se connecter au centre de la Terre et votre connexion avec le ciel se connecter à la Source, à l'Univers.

Laissez cette colonne de lumière grossir, rayonner ; augmenter de diamètre, devant vous, derrière vous et sur les côtés...

Comment vous sentez-vous ?

Revenez maintenant au niveau de vos deux centres de connexion, à 50 centimètres environ au dessus de votre tête et sous vos pieds.

Imaginez maintenant toute cette belle lumière former une bulle autour de vous. Exprimez mentalement votre souhait pour renforcer cette colonne de lumière, votre bulle, ainsi que vos deux connexions au Ciel et à la Terre.



S'ancrer pour se protéger

Voici quelques exemples (vécus) en cas d'agression (verbale ou physique) :

- *« J'ai utilisé la visualisation de la colonne de lumière et de la "bulle" d'énergie formée tout autour de moi lors d'une conversation avec l'un de mes proches. Cette personne était très agressive envers moi et je me sentais vraiment dévalorisée, minable. Sur le champ, j'ai alors pensé à faire cette visualisation. Quelques minutes seulement après l'avoir commencé, je me suis d'abord sentie beaucoup mieux, détachée en quelque sorte de ce que disait cette personne, prenant conscience que ses paroles n'étaient pas dirigées contre moi, qu'elles soulignaient juste son problème à elle. Cela m'a aidé à lâcher prise et à ne pas rentrer en conflit. Je voyais ma "bulle" et la colonne de lumière bien brillantes. Quelques minutes plus tard, la personne arrêtait d'argumenter et s'éloignait. »*
- *« Je me suis retrouvé dans une situation où une personne agressive verbalement avait visiblement envie d'en venir aux mains, mais je ne pouvais pas fuir. J'ai utilisé la visualisation de la colonne de lumière et je me suis répété "je suis en sécurité, à cette seconde, ici et maintenant". Du coup, c'est bizarre, j'ai eu les idées claires et j'ai su exactement quoi dire à cette personne. Encore plus bizarre, deux minutes après, elle se calmait et partait. Je n'ai pas tout compris, mais j'étais soulagé. »*
- *« En me promenant dans un parc récemment, je me suis senti très mal à l'aise face à deux personnes avec des chiens. Ils ont commencé à me parler et même si je ne répondais pas, ils ont continué, devenant de plus en plus menaçants. J'ai tout de suite pensé à "appeler mentalement" et à visualiser ma colonne de lumière, puis ma bulle. Cette image vient de manière très rapide maintenant, car je m'exerce régulièrement. Ils ont continué à être agressifs, mais mes idées se sont bien rapidement clarifiées : moi qui, habituellement, aurais répondu et même combattu si besoin – ce qui, dans le passé, ne m'a pas réussi – je suis parti sans me retourner. »*

Le hara

Cette colonne de lumière décrite précédemment s'appelle aussi *ligne hara* selon la méthode de soins énergétiques enseignés à l'école de Barbara Ann Brennan (dont je suis diplômée).

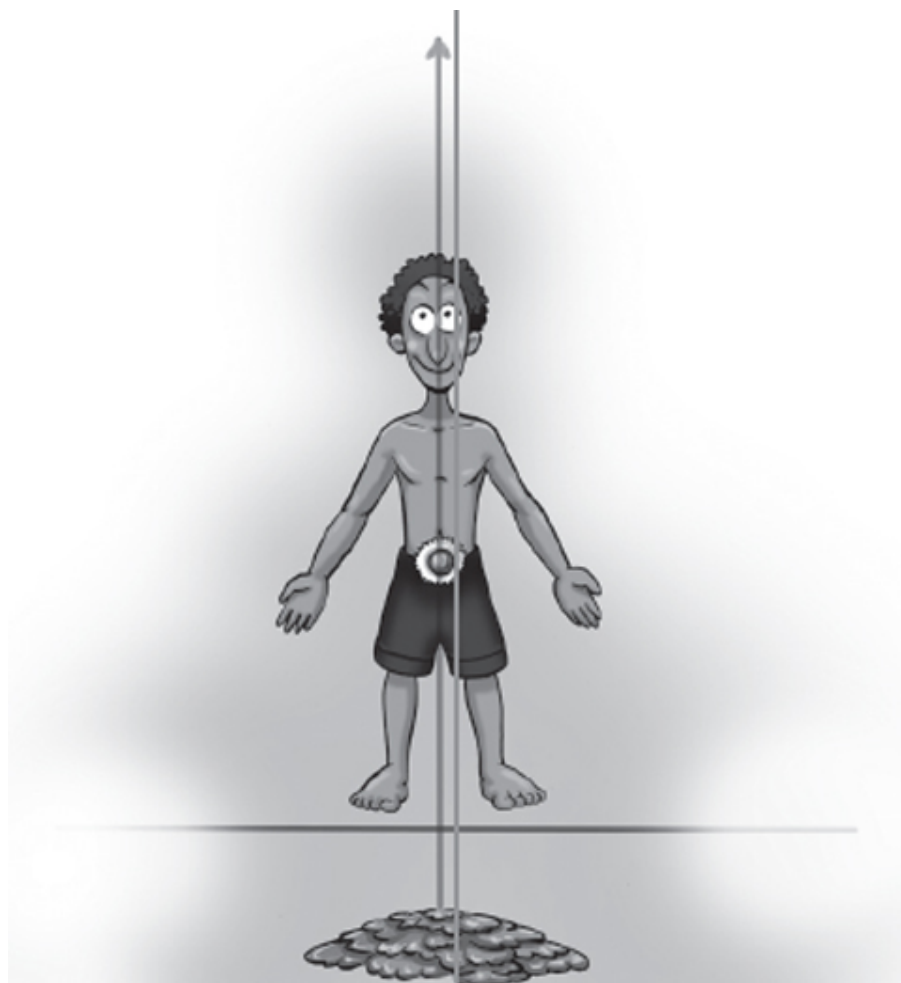
Un parfait alignement de cette ligne permet d'être centré et ancré simultanément.

Selon Barbara Ann Brennan, cette ligne s'axe sur plusieurs points :

- 1 • *Le point d'individuation*, situé au-dessus de la tête (qui suis-je avant d'avoir décidé de m'incarner ?).

- 2 • Le *siège de l'âme*, qui contient toutes les aspirations réelles de notre âme et non les envies égotiques (pourquoi ai-je choisi de m'incarner ? quel est mon but de vie ?).
- 3 • Le *tan tien*, siège du pouvoir personnel, de la capacité de manifestation, de l'intention clarifiée (comment manifester ce pour quoi je me suis incarné ?).
- 4 • Le *centre de la Terre* (où le manifester ? = dans la matière, sur cette planète).

Lors de séances de soins spécifiques réalisés par un praticien qualifié, il est possible de réaligner doucement cette ligne.



Un des exercices, qu'elle suggère dans son livre *Guérir par la lumière* et que vous pouvez réaliser seul, est le suivant :



Debout, les genoux légèrement fléchis, posez les doigts sur votre tan tien. Cette sphère d'énergie se situe à l'intérieur de votre corps, à environ 3 cm sous votre nombril. Imaginez vos doigts pouvant s'allonger comme s'ils allaient « toucher » votre centre d'énergie. Laissez cette sphère d'énergie devenir de plus en plus chaude, et rouge, un peu comme le magma de la terre en fusion...

Puis, imaginez une sorte de rayon laser qui descend de votre centre, entre vos jambes, afin de le relier au centre même de la terre. Laissez ces deux sphères se connecter et prenez conscience de leurs similitudes.

Tout en gardant cette connexion, remontez maintenant votre main droite jusqu'au niveau du thymus environ. Laissez le rayon laser s'aligner doucement avec ce nouveau point et « ressentez » l'alignement : le centre de la terre, votre centre personnel (le tan tien) et le « siège de votre âme » (au niveau du thymus, légèrement au-dessus du cœur ; sur le sternum).

Lorsque vous ressentez cet alignement, dépliez votre main gauche et laissez vos doigts pointer vers la terre, le pouce à l'extérieur, pour maintenir ce « rayon laser».

Dépliez ensuite votre main droite, le pouce à l'intérieur ; pour maintenir la ligne vers le haut.

À votre rythme, montez doucement la main droite au-dessus de la tête afin d'aligner votre hara avec votre connexion divine, votre « point d'individuation ».

Ajustez doucement la position de votre corps pour pouvoir maintenir l'alignement intérieur de votre hara et la connexion entre ces quatre points.

À votre rythme, redescendez maintenant votre main droite au niveau de votre thymus.

Un bon alignement nous permet d'être centrés, en parfaite harmonie avec ce que nous avons à faire dans l'instant et parfaitement ancrés à la Terre. Nous pouvons aussi manifester avec facilité ce que nous souhaitons, si tant est que cela soit en alignement avec notre but de vie. Une sensation de plénitude et de bien-être nous envahit alors. Nous sommes au bon endroit, au bon moment, à faire exactement ce que nous avons à faire, sans aucun doute possible. Il n'y a pas d'émotions dans la dimension du hara, juste une clarté d'intention, une évidence, une sécurité et une confiance absolue en la vie et dans le chemin que nous empruntons.

S'ancrer pour parler en public

Cette visualisation peut être pratiquée par tous et elle s'applique dans de nombreux domaines de la vie...

- *« Je suis professeur. J'ai découvert cette technique d'ancrage deux ans avant ma retraite et j'ai bien regretté de ne pas l'avoir connue avant. Quand j'ai commencé à la pratiquer, mon rapport aux élèves a complètement changé. Les classes étaient plus calmes, les perturbateurs anormalement endormis, voire absents. Et moi, je me sentais en pleine forme, plus en phase avec moi-même, je transmettais plus facilement mon savoir, je retrouvais le plaisir et la beauté de ce métier. J'ai fini mes deux années en beauté, dans le calme et beaucoup plus sereinement. »*
- *« Je suis commerciale et intervins régulièrement pour présenter les produits de mon entreprise auprès d'acheteurs internationaux. Il m'est*

toujours délicat de rentrer sur scène et de prendre la parole devant plusieurs dizaines de très gros clients potentiels. Grâce à cette technique d'ancrage, je peux rester moi-même et transmettre facilement mon enthousiasme pour mes produits, sans stress. Je me sens en sécurité, je ne me sens plus jugée et cela me redonne de l'assurance. Du coup, mes ventes s'en ressentent ; elles augmentent constamment. »

- « Je suis chanteur. Avoir découvert cette technique m'a permis de réharmoniser les deux parties présentes pour moi dans le chant : la technique et la passion... Auparavant, l'une souffrait de l'autre. Pratiquer cette visualisation m'a fait intégrer les deux plus rapidement, tout naturellement. »
- « Je suis musicienne. Avant chaque concert, je pratique cette visualisation pendant dix bonnes minutes, dans le calme, concentrée, seule. Mes doigts jouent alors plus facilement, je me sens portée, en harmonie avec la musique. »
- « Je suis étudiante. J'ai préparé mon examen à l'oral et j'ai pratiqué cette technique d'ancrage juste avant de rentrer dans la salle. Je suis tombée sur le sujet que je préférais et j'ai pu présenter tout mon sujet parfaitement à l'aise. »

La couleur rouge

Au niveau énergétique, l'ancrage est en connexion avec le premier des centres énergétiques appelés *chakras*. Un chakra pourrait être comparé à un « organe énergétique ». Il y en a 7 principaux et de nombreux secondaires. À chaque chakra correspond une fonction psychologique, énergétique et physique.

Le premier chakra – ou *chakra racine* – se situe à l'entrejambe, sa couleur est le rouge. Avec un peu de travail personnel et éventuellement un peu d'aide, il est tout à fait possible d'améliorer son ancrage en « apprivoisant » cette couleur... En effet, les diverses expériences de vie, traumatismes ou même accidents physiques (fracture du coccyx par exemple) peuvent endommager le fonctionnement énergétique du chakra racine.

Pour vous aider à vous reconnecter, vous pouvez pratiquer cette visualisation/respiration très simple :

Prenez d'abord quelques respirations ventrales, respirez profondément en gonflant votre ventre à l'inspiration et en laissant doucement votre ventre se dégonfler à l'expiration. Quand vous vous sentez bien détendu, portez votre attention sur votre premier chakra et laissez venir la couleur rouge qui lui correspond. Observez votre rouge et notez toutes les réflexions que se fera votre mental à ce sujet (« j'aime/je

n'aime pas cette couleur », « cela me fait penser à... », etc.). Vous interprétez plus tard si vos associations de pensées avec la couleur rouge sont positives ou négatives... pour l'instant, observez simplement !

Puis visualisez en inspirant un rouge vivifiant, tonique, régénérant. Imaginez-vous par exemple dans un grand champ de coquelicots, assis dans l'herbe, au milieu des fleurs d'un rouge écarlate. Inspirez ce rouge, expirez ce rouge profondément.

Faites cet exercice quotidiennement pendant 5 à 10 minutes. Au début, le rouge que vous inspirerez/expirez ne sera sans doute pas le même que celui des coquelicots que vous visualiserez. Pourtant, après plusieurs respirations, vous arriverez à vous représenter un rouge dynamique, énergétique, vibrant et à le conserver longtemps. Essayez de maintenir ce rouge à l'inspir comme à l'expir.

S'ancrer pour éviter les migraines à répétition

Cette technique d'ancrage, associé bien sûr à un accompagnement personnalisé adéquat, peut s'avérer intéressant.

- *« Depuis un an, je souffrais de migraines de plus en plus violentes et fréquentes. J'ai commencé à pratiquer l'ancrage et quelque temps après, mes migraines ont commencé à s'estomper. Elles sont devenues moins fortes et beaucoup moins fréquentes aussi. Je les sens arriver et j'ai appris à les maîtriser un peu. »*

Votre squelette

Comme vous l'avez compris, l'ancrage est utile pour nous faire revenir dans la matière et y prendre plaisir.

Voici un exercice de visualisation qui allie parfaitement ces deux aspects : la densité et le plaisir.

Laissez descendre votre conscience le long de votre colonne vertébrale...

Partez de la tête, l'intérieur de votre crâne, votre cerveau, le siège de vos pensées... D'abord, laissez s'atténuer vos pensées. Puis, doucement, déplacez votre attention, d'habitude nichée principalement dans votre cerveau. Laissez-la descendre dans votre gorge. Ressentez votre gorge, observez le monde à partir de votre gorge et non plus de votre crâne. Quelles sensations cet exercice vous procure-t-il ?

Laissez ensuite descendre votre attention le long de votre colonne vertébrale. Laissez-la descendre le long des cervicales, des dorsales, des lombaires, comme si vous descendiez votre attention avec une petite échelle, chaque vertèbre une par une... Après les lombaires, vous arrivez dans votre bassin, les os de votre bassin. Visualisez-les, ressentez-les. Placez-vous en observateur à cet endroit. Quelles sensations cela vous procure-t-il ? Imaginez maintenant que vous esquissez un grand sourire et laissez-le apparaître parfaitement au milieu des os qui forment votre bassin. C'est une autre façon de sourire à la vie et d'apprécier votre présence sur cette terre qui vous reçoit, en

mettant votre conscience ailleurs que dans votre tête. Essayez de maintenir ce sourire intérieur le plus longtemps possible.



S'ancrer pour voir la vie du bon côté

S'ancrer, c'est accepter son appartenance à la matière, accepter une nouvelle vision de la vie. L'exercice précédent vous en donne un petit aperçu et la nouvelle vision de la vie s'expérimente au quotidien.

- « Une voiture m'a frôlée récemment. J'ai eu très peur ; j'ai failli avoir un accident. Après quelques minutes de l'exercice d'ancrage avec le sourire du bassin, je suis passée de "j'ai failli avoir un accident" à "je suis reconnaissante qu'il ne me soit rien arrivé". Du coup, je me suis sentie beaucoup mieux et j'ai pu redonner à ma journée une magnifique note positive. »
- « Je devais repasser des examens de santé et d'après les prévisions de mon médecin, j'avais bien compris que le résultat pourrait être inquiétant. J'ai pratiqué cette visualisation, décidant de faire confiance à mon corps et à la vie. Les résultats ont certes été inquiétants, mais ce qui m'a frappé, c'était mon habileté nouvelle à y voir le côté positif malgré tout. Un peu comme si en ancrant mon sourire, j'avais déjà choisi la Vie.
- « Depuis que je connais cet exercice et que je l'utilise, peu importe la

météo, même si elle n'est pas au beau fixe, le soleil et le sourire sont dans ma tête et dans mon bassin tous les jours. »

Autres visualisations ou méditations créatrices possibles

Il existe de nombreuses autres méditations possibles pour réussir à s'enraciner. À vous de trouver celle qui vous correspond le plus et, éventuellement, d'inventer votre propre visualisation. Voici quelques suggestions :

Vous imaginer avec une ancre à la place de la colonne de lumière, vous arrimant fortement au centre de la Terre.

Vous imaginer ou vous ressentir muni de chaussures ou de bottes extrêmement lourdes, s'enfonçant à 3 mètres ou plus sous terre et vous permettant de rester bien planté dans la Terre sans jamais pouvoir vous envoler.

Vous imaginer avec des poids, quels qu'ils soient, attachés à vos pieds pour vous permettre de rester debout, ancré, malgré le vent de vos pensées qui vous souffle que vous seriez bien plus confortable ailleurs que planté là sur la Terre...

Vous visualiser tel un dinosaure, avec une queue qui pourrait être votre coccyx, et utiliser cette queue imaginaire pour vous asseoir et vous planter dans le sol, un peu comme un tabouret à 3 pieds. Pour former votre « trépied », utilisez vos deux jambes et une extension imaginaire de votre coccyx.

S'ancrer pour négociier

Avant chaque rendez-vous important, par exemple un entretien d'embauche, vous pouvez mettre en pratique cette technique.

- *« J'ai testé l'ancrage pour la première fois dans les conditions suivantes : j'allais à un entretien d'embauche à l'étranger pour un poste à responsabilités qui m'intéressait vraiment. Je me suis concentrée sur mes racines dans la voiture, pendant 15 minutes environ, puis je suis allée me présenter au Directeur de l'entreprise. Quand il m'a demandé mes prétentions salariales, j'ai annoncé 3000 euros mensuels sans sourciller. Il m'a alors dit qu'il m'embauchait... à 3200 euros par mois. Je n'en croyais pas mes oreilles !*
- *« J'utilise régulièrement cette technique énergétique de l'ancrage lorsque je dois signer une grosse vente. Cela me permet de gagner en confiance en moi, tout en étant plus réceptif aux besoins du client ; je suis plus à son écoute. Du coup, j'ai remarqué que les signatures de bons de commandes sont beaucoup plus fluides et aisées si j'ai laissé pousser mes racines*

avant. »



4

S'ancrer au quotidien

« La clé de la liberté, c'est d'être bien présent dans ce corps. C'est se sentir en sécurité dans ce corps, à chaque seconde. »

Peggy Phénix Dubro

Prendre conscience de son corps

C'est par le biais du corps que toutes nos aspirations se concrétisent ; c'est lui qui matérialise l'ensemble des projets de l'âme. Pour les femmes, le corps matérialise même les enfants.

L'âme expérimente le monde physique dans lequel elle s'est incarnée pour réaliser sa mission de vie.

Cette prise de conscience permet de considérer alors son corps comme un précieux véhicule, celui qui est nécessaire au travail que l'âme est venue accomplir.

S'ancrer, c'est accepter son corps tel qu'il est

- Être fier de son corps.
- Le traiter comme un allié.
- Le respecter.
- Accepter son genre : être fière d'être une femme, être fier d'être un homme.

Comment faire l'apprentissage de l'acceptation de ce corps ?

- **En apprenant à aimer son corps** : par exemple grâce à un exercice très simple (en apparence) : se regarder dans le miroir, d'abord uniquement le visage, puis le corps entier, nu, et le trouver beau, parfait ; apprendre à regarder son corps avec amour, lui dire qu'on l'aime, envoyer par les yeux des messages d'amour à son corps comme on le ferait pour ses enfants ou son compagnon de vie (voir encadré ci-contre).
- **En l'entretenant avec respect et amour** : en prenant le temps de le laver en conscience, comme font certaines cultures avec des

ablutions. Lors de votre douche ou votre bain, caressez votre peau, massez-la ; prenez conscience de votre corps qui est votre première habitation.

- En faisant du sport pour l'entretenir, le tonifier ou, au contraire, le détendre.
- En pratiquant par exemple le yoga, le Tai-chi ou les arts martiaux, qui permettent de pratiquer l'ancrage.
- En le soignant si besoin est.
- En dansant et en célébrant la Vie qui l'habite.
- En vous offrant des modelages de bien-être régulièrement ; en massant votre partenaire et en vous laissant masser.
- En vous massant les pieds ou en recevant une séance de réflexologie (soin énergétique par les pieds, reprenant les zones réflexes du corps).
- En utilisant une balle de golf ou de tennis : laissez votre pied rouler doucement dessus 5 à 10 minutes pour chaque pied.

Pour vous aider à apprivoiser votre corps

Collez des petits mots de rappel sur votre miroir pour vous souvenir d'être positif et aimant avec vous-même, par exemple :



« Aujourd'hui, je trouve 3 nouvelles qualités à la personne merveilleuse que je vois dans ce miroir. »



« Je me fais un nouveau compliment à chaque fois que je me regarde dans ce miroir. »



« Plus je me vois, et plus je m'apprécie. »

Chaque geste d'amour envers votre corps est un geste d'ancrage



Prendre conscience au quotidien que le corps est votre véhicule, votre vaisseau spatial pour accomplir ce que vous êtes venus faire est un geste puissant d'ancrage.

S'aider de ce que vous ingérez

Chaque bouchée ingérée peut devenir un geste d'ancrage si elle est avalée en conscience.



Si vous êtes spécialement attentif à ce que vous mangez et si vous considérez chaque bouchée comme précieuse ; si vous nourrissez votre corps avec amour des meilleurs aliments que la terre nous offre, vous participerez consciemment à un nouveau type d'ancrage.

Vos aliments

- Nourrissez-vous avec amour d'aliments que vous savez sains pour vous et mangez en conscience tout ce dont vous avez envie.
- Vous pouvez renforcer votre ancrage avec des aliments vibrants, issus de la terre, connectés à la terre, comme les plantes-racines, les carottes, les navets, etc. Vous pouvez aussi manger des plantes ou

des fruits rouges qui renforcent votre visualisation énergétique précédente (voir exercice de la couleur rouge, p. 51), par exemple des tomates, des radis, des betteraves, des fraises ou d'autres fruits rouges.

Vos boissons

- De la même façon qu'avec la nourriture, vous pouvez volontairement augmenter le nombre de boissons rouges ingérées (excepté le vin), par exemple des jus de fruits rouges, de l'eau mélangée à un sirop de couleur rouge, ou bien appliquez à vos boissons les principes de Masuru Emoto exposés dans *Les messages cachés de l'eau* (voir bibliographie). Ce Japonais utilise le pouvoir de la pensée et des émotions sur l'eau. Chaque mot et chaque intention notée sur une bouteille d'eau fait, selon lui, changer le cristal gelé de l'eau de chacune des bouteilles étudiées. Il en fait des clichés magnifiques, tous différents selon le mot ou la phrase inscrite sur la bouteille.

Pour vous aider à créer votre bouteille



Prenez une bouteille de couleur rouge (ou peignez-la en rouge) et notez dessus des affirmations positives vous permettant d'être mieux connecté avec la Terre et avec votre corps.

Quelques suggestions d'inscriptions



Je suis en sécurité dans mon corps.



Mon corps est en parfaite santé ici et maintenant.



Je suis parfaitement connecté à la Terre.



J'aime mon corps et je respecte ses messages.



Énergie vitale.



Je suis en parfaite santé.



Connexion à la Terre.



Ancrage.



Enracinement.



J'accepte le monde matériel tel qu'il est.



Je suis bien présent, ici et maintenant.

...ou tout autre message vous permettant d'avoir à l'esprit votre objectif, à chaque fois que vous buvez.

S'ancrer pour lutter contre l'angoisse

Même si les bénéfices de l'ancrage ne sont pas tous aussi puissants, ils peuvent contribuer à améliorer fortement votre bien-être et à « gérer » un peu plus les désagréments liés à ce type de crises.

- *« Je souffrais de crises d'angoisse régulières depuis de nombreuses années. Quand j'ai commencé à mettre en pratique certains exercices énergétiques, en particulier celui de l'ancrage, j'ai d'abord pratiqué pour moi-même le sentiment de sécurité « ici et maintenant » qui m'était, je l'avoue, totalement étranger. En alliant ce nouveau type d'affirmation avec les visualisations d'ancrage, les crises se sont atténuées au fur et à mesure. Aujourd'hui, elles ne sont plus qu'un vieux souvenir. »*



S'aider de ses vêtements

Par extension, les gestes et les pensées d'amour et de respect pour votre corps concernent aussi votre tenue vestimentaire, votre extérieur, car

« ce qui se fait à l'intérieur se voit à l'extérieur. »

Voici donc quelques conseils :

- **Habillez-vous avec amour** : choisir et soigner son apparence physique et vestimentaire est un geste d'ancrage et de présence au monde.
- **Portez des vêtements de couleur rouge** qui vous aideront à vous

sentir plus connecté à l'énergie terrestre, principalement si vous habillez en rouge le bas de votre corps : chaussettes rouges, chaussures rouges, pantalon rouge, jupe rouge. Cette couleur accentuera peut-être aussi votre dynamisme.

- **Portez des vêtements en fibres naturelles** : coton, lin, laine, soie, toile. Il en va de même pour les chaussures : toile, cuir, etc. Évitez au maximum les vêtements contenant un fort pourcentage de matières synthétiques ou plastiques. Ces fibres ne favorisent pas une bonne circulation énergétique ; elles empêchent en outre la connexion correcte à la terre et ne permettent pas à l'énergie terrestre de remonter de manière saine le long des jambes. Ainsi, les chaussures à semelles en caoutchouc nous déconnectent encore un peu plus de l'énergie terrestre.

Le rouge – comme toutes les couleurs vives – n'est pas une couleur que l'on porte très souvent. Pourquoi ? Parce qu'elle implique d'être vu, remarqué. Dans notre exemple, elle permet cependant d'occuper sa place dans la matière. Être vu et accepter de l'être, c'est être incarné... donc ancré !

S'ancrer pour se sentir mieux dans sa peau

Comme le souligne Don Miguel Ruiz (voir bibliographie) dans le deuxième accord toltèque, « *Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle* », l'ancrage permet de relativiser et de prendre conscience de l'expérience que nous sommes en train de mener dans ce corps à cet instant. Cette pratique aide donc au sentiment de lâcher prise et de détachement.

- « *Le fait d'accepter mon corps et de l'apprécier, le fait d'en prendre soin et de me respecter moi-même me permet maintenant de voir les événements de la vie avec plus de détachement ; je ne prends plus les choses personnellement.*

Je suis toujours actrice de ma vie, mais je sais être spectatrice aussi et ainsi éviter d'entrer dans la polémique. Du coup, je vis les choses plus sereinement. »

S'aider du reste de votre corps...

- *En écoutant de la musique favorisant l'ancrage, comme :*
 - les musiques tribales,
 - les chants natifs indiens américains,

- les instruments à percussions (tambours, djembé),
- les mantras indiens de type *Om*,
- les vibrations du didgeridoo.

- *En respirant par le ventre*

Pratiquez d'abord une respiration ventrale, puis ventrale et latérale. Concentrez votre attention sur le tan tien, votre centre énergétique à environ 3 cm en dessous du nombril. Inspirez et expirez à cet endroit et laissez une douce lumière rayonner longuement. Cette lumière grandit, s'intensifie et devient de plus en plus éblouissante à chaque respiration.

- *En utilisant votre voix « posée », celle qui vient du ventre :*

En plaçant consciemment votre voix au niveau du ventre et non plus au niveau de la gorge, votre voix sera sans doute plus grave, mais elle sera aussi plus ancrée. Vous affirmerez différemment vos convictions, et serez certainement plus entendu.



S'ancrer pour prendre l'avion !

Voici encore quelques exemples d'ancrage pouvant donner des résultats inattendus :

• Retard à l'aéroport

« Arrivée tardivement à l'aéroport, je me vois refuser l'accès à l'avion pour... 2 minutes de retard. Au comptoir, l'hôtesse m'explique que c'est impossible, que l'enregistrement est clos. Nous sommes trois à devoir prendre cet avion.

Au lieu d'argumenter et de lui envoyer ma mauvaise humeur et ma déception à la figure, je m'ancre... et lui dis simplement : « Que je suis déçue ! C'était mon cadeau d'anniversaire, ce voyage, et les embouteillages non prévisibles pour cause d'accident me l'ont fait rater. »

Il n'y a aucune émotion, ni regret, ni culpabilisation pour elle dans cette phrase, juste les simples faits. Par la suite, elle a rouvert l'enregistrement spontanément et j'ai pu effectuer mon vol et profiter de mon voyage de deux jours, tout ébahie de sa réaction inattendue. »

• Cyclone à Miami

« En formation à Miami, la ville est paralysée par un cyclone : aéroport fermé, routes détruites ou barrées. Le couvre-feu vient d'être levé et la vie reprend doucement son cours. Mon vol était prévu le lendemain du cyclone, mais il y a peu de chances qu'il soit maintenu. Tant pis, je la tente quand même, ma chance. J'arrive au comptoir d'enregistrement où il n'y a presque personne.

Le vol direct est annulé, comme il fallait s'y attendre. Je reste bien ancrée grâce à la technique de la ligne hara et formule poliment ma demande : je dois rentrer chez moi, y aurait-il une autre possibilité ? Je n'ai pas l'intention de payer un supplément pour changement de vol, mais l'intendant ne me l'a même pas demandé. Il a pris le temps de chercher pour moi et m'a trouvé un moyen de rentrer le jour même, en changeant 3 fois d'avion, pour le même tarif que mon billet d'origine ! »

Vie. Nature. Je respecte la terre. Je trie, je recycle. Avenir. Bio
Je protège, je respecte. Je respecte la nature. Bio. Développement durable. AIMEZ vous la nature?
Protégeons nous la planète? Environnement. Ecologie. X
Tu protèges, il respecte, nous préservons. Tu respecteras, il protégera, nous préserverons.
Je protège, je respecte l'environnement. Amour.
Bio. Développement durable. Vous AIMEZ la nature?
Ma planète. Je l'aime, je la respecte, je la protège.
AVENIR... Tu respectes, il protège.
Nous protégeons la planète! nous préservons.
Ma planète
Ma terre
Ecologie
Bien
Te

5

Quelques exercices physiques

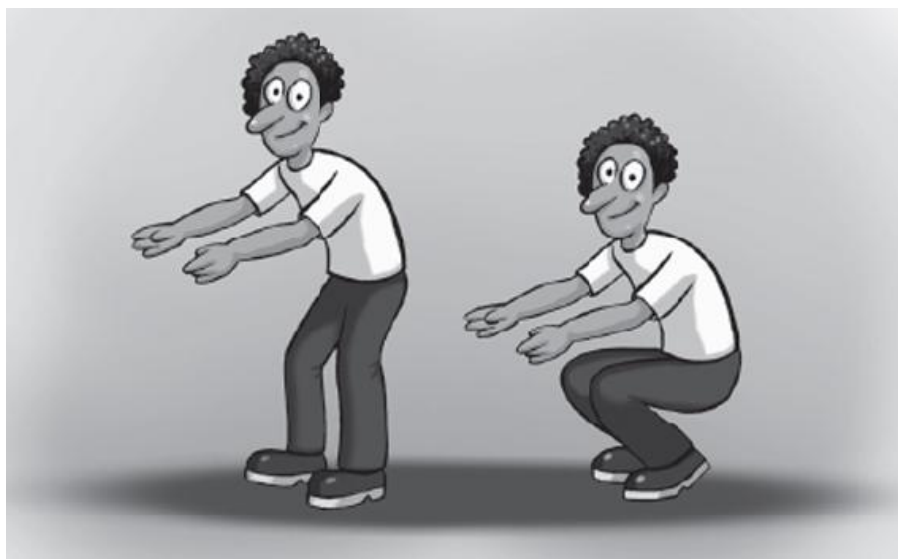
Vous pouvez aussi faire quelques gestes quotidiens pour vous aider à mieux vous connecter à la terre.

La bascule du bassin

Les pieds écartés de la largeur des épaules, faites mouvoir doucement votre bassin, de l'avant vers l'arrière et de l'arrière vers l'avant. Faites-le plusieurs fois, en synchronisant votre mouvement avec votre respiration.

Puis écartez plus largement les jambes et accroupissez-vous légèrement. Recommencez la bascule du bassin (d'avant en arrière).

Revenez à la position initiale et effectuez maintenant des rotations du bassin. Observez la fluidité de votre mouvement. Tournez dans un sens, puis dans l'autre. Faites attention à ne faire mouvoir que votre bassin et non l'ensemble de votre corps.



Squat accroupi – relevé

Écartez les jambes et accroupissez-vous en expirant en pliant les genoux. En inspirant, remontez en position debout comme si vous inspiriez l'énergie de la Terre.

Piétinez

► Debout, passez votre poids d'un pied sur l'autre et tapez des pieds de plus en plus fort. Laissez vos genoux flexibles, maintenez le dos droit et laissez l'énergie monter le long de vos jambes. Plus vous taperez vos pieds vite et fort, plus vous devriez avoir l'impression de vous « enfoncer » dans la terre et de vous nourrir de sa force. Pour ce faire, vous pourriez vous inspirer de la danse traditionnelle Haka, utilisée en particulier par les joueurs de rugby de Nouvelle-Zélande avant chaque match pour impressionner leurs adversaires et réaffirmer leur volonté.



Exercice du lion

► Tout en étant bien ancré, entraînez-vous à rugir, comme un lion, pour faire entendre votre voix, votre opinion. Entraînez-vous d'abord dans un endroit isolé pour vous habituer à crier de toutes vos forces.



Balle de golf



Posez une balle de golf sur le sol et massez-vous les pieds en la laissant rouler doucement sous la voûte plantaire.

Tapotez



Laissez votre corps énergétique prendre possession de votre corps physique entier et souvenez-vous ainsi que vous avez des jambes et des pieds. Régulièrement, tapotez doucement le long de votre corps avec vos deux mains, de la tête aux pieds.

Prenez bien le temps de tapoter avec le plat de la main votre tête, vos épaules, vos bras, votre poitrine et votre dos, votre ventre, vos fesses, tout le long de vos jambes, vos cuisses, vos mollets, vos pieds.

S'ancrer pour manifester ce que l'on souhaite dans la vie

Toutes ces techniques d'ancrage et de centrage sur soi, d'alignement, permettent de clarifier ses intentions au quotidien, et aussi, dans la vie en général.

- *« Cela fait plusieurs années maintenant que je pratique régulièrement un ou plusieurs exercices d'ancrage et je dois dire que ma vie a beaucoup changé. Nombre de mes rêves se sont manifestés, et même si, bien sûr, il reste toujours quelques zones d'ombre que je dois encore améliorer, ma vie est bien plus riche qu'elle ne l'était avant de découvrir toutes les possibilités liées à l'ancrage et aux exercices énergétiques. »*

6

Mandalas

En créant vos propres mandalas ou en coloriant ceux qui existent déjà, vous pouvez aussi vous reconnecter à la terre et à son énergie tout en vous connectant à votre créativité. Ceux qui suivent ont été créés par Sylvie Guiliana (voir bibliographie).

- Pour les deux premiers mandalas reproduits ci-après, partez de la Terre au centre du dessin vers l'extérieur.
- Pour les trois suivants, partez du bord extérieur du mandala vers l'intérieur.

Tout en coloriant, vous pouvez mettre une musique de méditation de fond et vous concentrer sur les couleurs. Coloriez en conscience, retrouvez les senteurs, les sensations que vous aimez quand vous êtes en pleine nature, entendez le chant des oiseaux, etc...



Cette terre nous nourrit



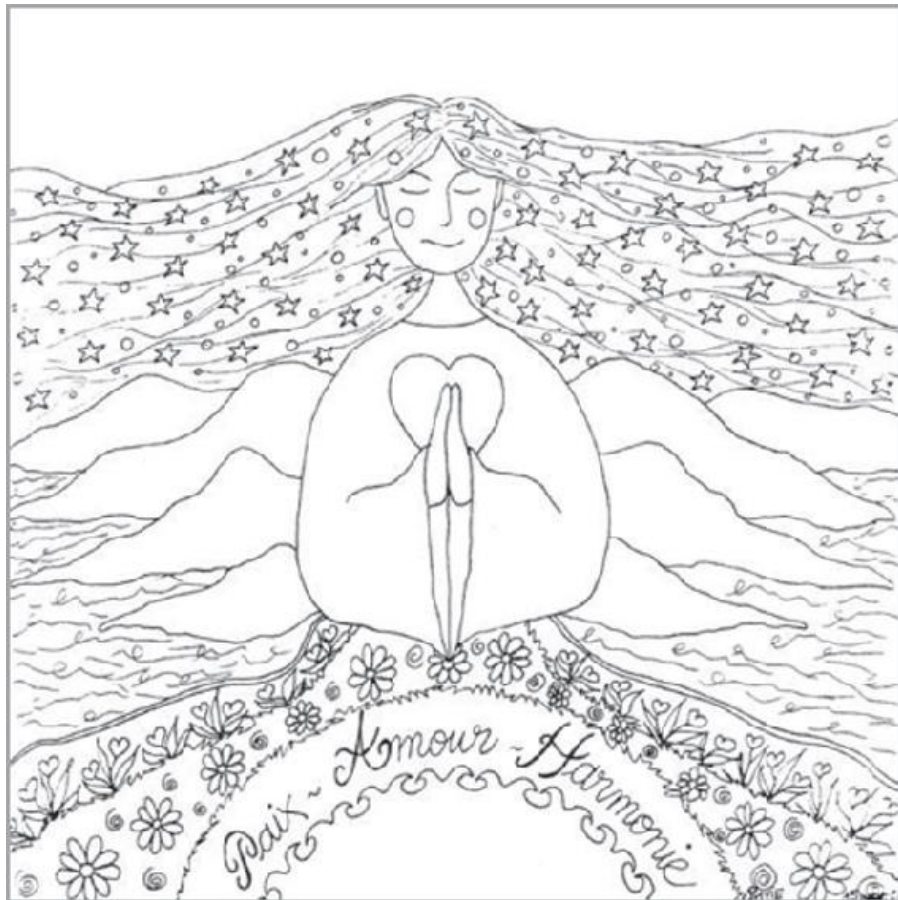
Honorons-la ! Respectons-la !



Recréer l'Unité...



Alliance feu-eau



Les quatre éléments

S'ancrer pour le plaisir !

Enfin, s'ancrer, c'est prendre conscience de la beauté de la vie !

- « *Pour moi, avoir pratiqué l'ancrage, c'est avoir découvert le plaisir d'habiter ce corps, d'être en Vie. J'ai appris à apprécier mon « véhicule », les odeurs, les goûts, le plaisir des corps et des caresses ; bref, j'utilise chaque instant comme un merveilleux, magique moment d'expériences nouvelles. Je vais beaucoup mieux. »*

Les pierres

Si vous êtes connecté à l'énergie des cristaux, il existe des pierres que vous pouvez porter ou avec lesquelles vous pouvez méditer, pour vous aider à vous ancrer.

L'une des plus connues pour cela est la *tourmaline noire*. Tout en vous protégeant des énergies néfastes, elle permet un enracinement profond, favorisant le retour à la conscience et le recentrage.

Il en existe d'autres, chaque pierre ayant des vibrations particulières, il est bon de choisir celle qui vous « parle » pour votre ancrage personnel.

Si les pierres vous intéressent, je vous invite à vous référer aux ouvrages sur la lithothérapie et les cristaux cités dans la bibliographie.

Conclusion

Si j'ai souhaité partager avec vous ces réflexions sur l'ancrage et vous faire bénéficier ainsi du peu que je sais, c'est parce que cette pratique énergétique a bouleversé ma vision de la vie. Elle a aussi considérablement modifié les soins énergétiques que je suis amenée à transmettre.

Je n'ai pas la prétention de tout connaître sur ce sujet, loin de là, mais je me suis aperçue que lorsqu'on nomme la nécessité d'ancrage, peu de gens savent réellement de quoi il s'agit.

J'espère sincèrement que ce que j'ai partagé avec vous sera utile à votre développement personnel et spirituel.

Nous avons tous, tout le temps, besoin d'ancrage et dans ce domaine, rien n'est jamais acquis. Toutefois, un peu d'investissement personnel peut suffire pour changer grandement votre rapport à votre corps, à votre vie, aux autres. Les changements apportés par un ancrage sain peuvent réellement être spectaculaires, ce que je peux constater souvent parmi mes clients réalisant leurs exercices d'ancrage régulièrement.

Je vous encourage donc à pratiquer patiemment, mais régulièrement, à votre rythme. Comme pour les muscles du corps, les « muscles » énergétiques d'ancrage à la terre ne se développent pas en une seule session d'exercices de cinq petites minutes. Un entraînement régulier et quotidien pourrait donc bien changer votre intérieur – et simultanément votre extérieur – de manière surprenante...

Remerciements

Merci à tous ceux et à toutes celles qui m'accompagnent au quotidien sur ce magnifique chemin.

Merci de m'avoir permis de trouver les outils pour oser dépasser mes peurs, matérialiser mes envies, oser vivre pleinement ma/mes passions et me permettre aujourd'hui de transmettre ce que je sais pour le partager avec le plus grand nombre.

J'espère que vous bénéficierez tous de cette merveilleuse transformation qui permet d'instaurer un rapport plus sain à la Terre et du support sans failles qu'elle nous apporte.

Bibliographie

Voici toutes les lectures, sites et références qui peuvent vous aider à développer encore plus votre ancrage ! Je vous encourage fortement à visiter ces adresses ou lire les ouvrages mentionnés.

Arnaud Nell, *Grounding : Coming home to your Self*, CreateSpace, Lrg éditions, 2010.

Brennan Barbara Ann, *Le pouvoir bénéfique des mains*, Éditions Tchou, 1993.

Brennan Barbara Ann, *Guérir par la lumière*, Éditions Tchou, 2011.

Site : www.barbarabrennan.com

Boschiero Reynald Georges, *Dictionnaire de la lithothérapie : propriétés énergétiques des pierres et cristaux naturels*, Éditions Ambre, 2009.

Bourbeau, Lise, *Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même*, Éditeur ETC, 1996.

Cousens Gabriel, *Alimentation, science et spiritualité : se nourrir au XXI^e siècle*, Éditions Lanore, 2008.

Site : www.gabrielcousens.com

Dubro Peggy, *Un monde de conscience, harmonisation des grilles énergétiques universelle et individuelle*, Éditions Ariane, 2003.

Site : www.emfbalancingtechnique.com

Emoto Masaru, *Les messages cachés de l'eau*, Éditions Tredaniel, 2004.

Site : www.masaru-emoto.net

Garnier Jean-Michel, *Les propriétés énergétiques des pierres et des cristaux*, tome 2, « Se soigner, » ACV Éditions, 2004.

Hay Louise, *Transformez votre vie, une pensée positive peut changer votre vie*, Éditions Marabout, 2007.

Site : www.louisehay.com

Nagel Mickael, *Getting grounded, a manual of grounding exercices*, Editions Mickael Nagel llc., 2008.

Poole Judith, *The little grounding book*, Editions Pooled ressources, 1993.

Ste : www.healingpoole.com

Ruiz Don Miguel, Les quatre accords toltèques, Éditions Jouvence, 2005.

Mandalas créés par Sylvie Giuliana (p. 78-82) :

www.germesdelumiere.com

À propos de l'auteur



Mary Laure Teyssedre est énergéticienne. Après des études supérieures en école de commerce, elle est maintenant praticienne diplômée Barbara Brennan Healing Science®.

Elle reçoit sur rendez-vous en séances individuelles et organise des formations en développement personnel et énergétique. Elle a déjà publié *Comment attirer l'argent et l'abondance, un choix à la portée de tous* et *Osez vivre de votre passion*, aux Éditions Jouvence.

Pour la contacter, voir son site

www.marylaureteyssedre.com

